

夏に旬をむかえるモロヘイヤは、アフリカ原産の野菜です。古代エジプトでモロヘイヤを食べた王様の病が治ったことから、「王様の野菜」と呼ばれているそうです。

今回は、ビタミンやミネラルをたくさん含むモロヘイヤを使ったレシピをご紹介します。モロヘイヤを食べ、暑い夏を乗り切りましょう。



下準備

モロヘイヤの若葉部分を摘む(50g程度)。オクラのガクを除く。大和芋をすりおろす。

作り方

1. たっぶりの湯でオクラを1分30秒ほどゆで、モロヘイヤを加えてさっとゆでる。
2. 1を冷水にとり、水けを絞ってから、オクラは5mm幅の小口切り、モロヘイヤはあらく刻む。
3. ボウルに2、ゆずこしょう、Aを大さじ2杯加えて混ぜる。
4. そばを袋の表示に従ってゆで、冷水にとってよくもみ洗いをする。
5. 4の水けをしっかりと切って器に盛る。
6. 5に大和芋と3のをのせ、Aの残りをかけて完成!

《材料(2人分)》

モロヘイヤ	-----	1 袋	(100g)
オクラ	-----	8 本	(70g)
大和芋	-----	150 g	
そば(乾麺)	-----	160 g	
ゆずこしょう	----	小さじ1/2 杯	
A	[めんつゆ(3倍濃縮)	---- 1/4 カップ
]	水	----- 1・1/2 カップ

《栄養成分(1人分)》

エネルギー	339 kcal
たんぱく質	15.4 g
脂質	1.9 g
炭水化物	67.0 g
塩分	2.9 g
※つゆ80%摂取として算出	

お知らせ

「ホスピス緩和ケア週間」 催しのご案内

ホスピス緩和ケアの普及啓蒙活動のため、下記の予定で催しを行います。

ポスター掲示、パンフレットの閲覧、ミニ相談コーナー、ミニ講座などを行い、「がんと診断された時からの緩和ケア」を推進しています。

日時:2024年10月7日(月)~11日(金) 10:00~12:00

場所:藤沢市民病院 東館2階 ドトール横



『GUMMA』 T.M.

今号の内容

- ◇ごあいさつ
- ◇新任のごあいさつ
- ◇負担の少ないがん転移検査「DWIBS」
- ◇病院発クッキングコーナー
- ◇お知らせ

ごあいさつ

看護部長 駒野 美子

ふれあいをお読みいただきありがとうございます。4月から看護部長を拝命いたしました駒野美子です。

藤沢市で生まれ育ち、看護師としての第1歩をこの藤沢市民病院でスタートし、現在に至っております。現在も藤沢市に居住し、わが子も藤沢市民病院で出産しました。

その間に病院の姿は、救命救急センターの開設や東館の建て替え、新型コロナウイルス感染症対応など、時代と共に変化してまいりました。特に新型コロナウイルス感染症対応については、現在も面会を一部制限させていただいている状況が続いており、ご不便をおかけしていますが、患者さんの状況に合わせた配慮を行っておりますので、ご理解、ご協力いただけますと幸いです。

看護部の理念には、「患者さん一人ひとりを尊重した看護を実践します」を掲げており、医療チームの一員として交替勤務を行いながら、24時間切れ目なく看護を行っています。

また、日々進歩する医療に対応できるよう研修や学会参加など、学習を積み重ね、患者さんに安心して医療を受けていただけるように努めております。

4月には、新採用者を迎え、副看護部長も2名から3名と増員となり、今まで以上に活気あふれるスタートとなりました。私も、新任の看護部長として、患者さんも働く職員も「人」を大切にする組織作りに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



新任のごあいさつ

2024年4月1日から外科医長を拝命しました
牧野洋知です。



私は、2015年4月に藤沢市民病院に赴任し、今年で10年目になります。これまで、主に、食道・胃がんといった上部消化管悪性腫瘍、単径ヘルニアの手術を中心とした診療に携わってきました。

外科は、救急外科、乳腺外科と協力し合いながら、大腸がん、乳がん、胃がんなどの悪性疾患から、胆石胆のう炎、虫垂炎、単径ヘルニアといった良性疾患まで幅広い疾患領域を診療しています。また、ロボット支援手術といった新規技術の導入も積極的に行い医療水準の向上に努めております。

これからも、外科スタッフ一丸となり、近年、増加傾向にある高齢者の方や併存疾患を有する患者さんにも総合病院として専門診療科と連携し、市民の方々に安全・安心な医療を受けていただくために頑張っておりますのでよろしくお願いいたします。

2024年4月から産婦人科部長に着任いたしました持丸綾です。2015年から6年間藤沢市民病院で勤務したのち他院を経て3年ぶりに勤務させていただくことになりました。



産婦人科は地域がん診療連携拠点病院として婦人科悪性腫瘍の治療に力を入れておりますが、良性鏡視下手術や月経困難症などの一般診療も多数行っております。

また当院は県内の分娩取り扱い施設の中で、救急科と緊急IVR(画像ガイド下治療)ができる放射線診断科がある県内でも貴重な施設です。そのため周産期分野の中でも母体救命が求められる施設であると自負しています。分娩数は減っていますが、リスクを伴う妊娠・分娩は減っていません。今後も、お母さんたちが無事に産を終え元気に自宅に戻れるように精一杯努めてまいります。

2024年4月に藤沢市民病院皮膚科医長として着任しました、新村智己と申します。横浜市立大学皮膚科に所属し、これまで横浜市立市民病院、大学院、藤沢市民病院で皮膚科医として勤務してまいりました。今回、ご縁があり、4月から再度、藤沢市民病院で勤務することとなりました。



皮膚科では、アトピー性皮膚炎や接触皮膚炎、薬疹等の皮膚アレルギー疾患、蜂窩織炎や带状疱疹といった感染症、水痘症、膠原病、良性・悪性皮膚腫瘍等、皮膚に生じる疾患全般を診ています。Common diseaseを診ることも大事ですが、中核病院としての役割を果たすべく、必要に応じ皮膚生検、プリックテスト、パッチテスト、画像検査などの検査を行い、できるだけ早く診断をつけ、治療介入ができるよう努めています。また近年はアトピー性皮膚炎、乾癬、蕁麻疹、円形脱毛症に対し、生物学的製剤などの治療薬の選択肢も増えています。難治であった症状などの改善が期待できる様になってきております。

検査から治療まで地域の皆様に貢献できれば幸いです。何卒よろしくお願いいたします。

2024年4月から医療安全管理室長を拝命しました吉本昇です。私は1997年度に1年間、その後2003年度から呼吸器外科医として藤沢市民病院で診療に携わり、2004年度から呼吸器外科科長として主に肺がん手術治療を担当してきました。

日本での医療安全は、大学病院などで大きな医療事故が複数報告された1999年頃から社会的に注目されるようになりました。欧米では1990年前後にやはり複数の大きな医療事故が報告され、医療機関の安全管理体制充実が求められています。

当院では2006年度に医療安全対策室が設置され、主に看護師中心の構成員で医療安全を推進してきました。近年、医療の高度化・複雑化から医師・看護師・薬剤師・技師など多職種によるチーム医療の重要性が認識されており、安全管理部門でも多職種の連携が必要になっています。当院でも、2020年度から看護師・薬剤師・事務員の3名体制となり、2021年度に医療安全管理室に名称変更しました。徐々に増員され、今年度から医師の私が着任し5名体制で、安全な医療提供に貢献できるよう努めてまいります。

2024年4月から呼吸器外科部長を拝命しました安藤耕平と申します。私は横浜市立大学外科治療学教室に所属しており、これまでに教室の関連病院である、横浜労災病院、神奈川県立循環器呼吸器病センター、横須賀共済病院などの病院で呼吸器外科診療にあたってまいりました。このご縁があり、藤沢市民病院に赴任することとなりました。外科治療学の教室員とともに、呼吸器外科診療の充実をはかっていく所存です。



呼吸器外科が対象とする疾患には、代表的なものに肺がん、中皮腫、気胸、膿胸、縦隔腫瘍などがあり、当院で一通りの疾患に対応することが可能です。手術だけの選択肢ではなく、最善の治療を提案するよう心がけております。気軽にご相談いただければと思います。

これまでの経験を活かし、地域の皆様の健康のお役に立ちたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

2024年4月から眼科医長を拝命しました倉持雄一と申します。私は横浜市立大学眼科学教室に所属し、大学院にて臨床研究も行ってまいりました。これまで大学病院や関連病院で診療してまいりました。2016-2017年度は前任の井上克洋部長と共に当院に勤務し、このご縁があり再び赴任することとなりました。



当科は白内障、網膜硝子体、緑内障、斜視、ぶどう膜、小児眼科等ほぼすべての眼科疾患に対応しております。中には急性緑内障発作や網膜剥離、細菌性眼内炎等の緊急を要する疾患もあり、緊急手術も含めて積極的に対応しております。何かありましたらお気軽にご相談いただければと思います。

眼科、特に白内障分野は日々進歩しており、当科は地域の中核病院として最先端の医療を提供していく所存です。何卒よろしくお願いいたします。

負担の少ないがん転移検査～DWIBS・ドゥイブス

放射線診断科部長 藤井 佳美

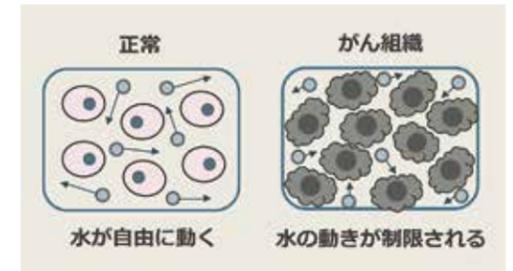


DWIBS・ドゥイブスとは

DWIBS・ドゥイブスはMRIの撮影法の一つで、がんの転移を検出するための全身検査です。2024年3月に新しいMRI装置が導入され、当院でも検査が可能となりました。骨やリンパ節への転移に対して感度が高く、特に前立腺がんの骨転移に関しては、これまでの検査では指摘できなかった病変も検出できると言われています。

DWIBS・ドゥイブスの原理

私たちの体の組織の中には多くの水が存在します。正常の組織とがん細胞が増えた組織では、組織の中の水の動きが異なります。その水の動きの違いを画像化したものがDWIBS・ドゥイブスです。X線を使用せず、MRI装置から発生する強力な磁場と電波を利用して画像を撮影しています。



DWIBS・ドゥイブスのメリットと注意点

DWIBS・ドゥイブスは患者さんへの負担の少ない検査です。X線を使用しないため放射線被ばくがありません。検査時間は30分程度です。検査のために薬を注射する必要はなく、副作用のリスクもありません。安全に行うことができる検査であり、検査費用も比較的安価です。

しかしがんの種類や転移の部位によっては、DWIBS・ドゥイブスよりも他の検査の方が検出感度が高い場合があります。また体の中に金属が入っている患者さんや閉所恐怖症の患者さんでは検査ができないことがあります。

DWIBS・ドゥイブスの今後

現在、DWIBS・ドゥイブスは前立腺がんの骨転移の検出に用いられています。患者さんへの負担が少なく安全性の高い検査であるため、今後は他のがんの転移検査としても普及していくと思われます。患者さんにやさしい医療を実現するための新たな技術として期待されます。



※矢印は骨転移が疑われる部分